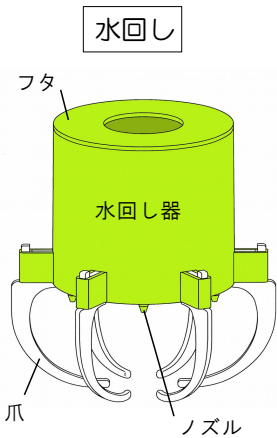
そば楽 取扱説明書

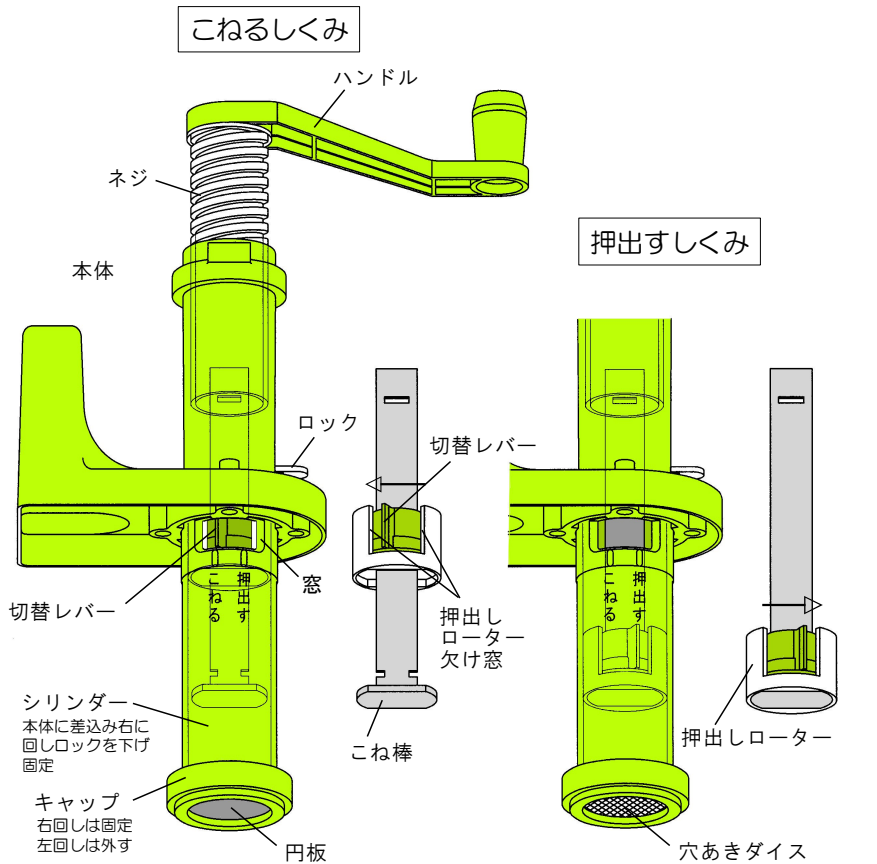
ご使用前に本書をよくお読みいただき、正しくお使いください。

1 安全のために必ずお守りください

① そば打ちや冷麺づくり以外には使用しないでください。
② 熱湯をかけたり、ストーブの近くなど高温になる場所には置かないでください。
③ 落としたりぶつけたりしないでください。
④ ハンドルが**重い時は無理に回さない**でください。故障や破損の原因になります。
⑤ 各部品の着脱時には**強引な力で着脱させない**でください。故障や破損の原因になります。
⑥ 沸騰した湯の上での麺の押し出し作業は、やけどをしないよう十分に注意してください。
⑦ 食器洗浄機や乾燥機は使用しないでください。
⑧ 金属ネジを緩めての分解は絶対にしないでください。
⑨ 小さなお子様の手の届くところに置かないでください。

2 各部の名前と機能

水回し

フタ中央の穴から水を入れると容器底の６カ所の小さなノズル穴から細かに滴下します。
水回し器を手でつかんでそば粉の上でかき回すと、粉と水とが６本の爪でまんべんなく効率よく攪拌され、均一なそば生地ができ上がります。

こねるしくみ

シリンダーに１人前のそば生地を入れ、本体に取り付けロックを下げて固定。
ハンドルを回し上いっぱいまで上げて、シリンダーの窓内で切り替えレバーを **こねる** に移動させると、こね棒から押出しローターが分離され、生地をこねる状態となります。
又、**押出す**側に移動させると、こね棒先端に押出しローターが固定され麺を押し出す状態となります。

★ そば楽で美味しい蕎麦を作る重要なポイント

1．水の量（加水率）は多めの65%位で始め、そぼろ状になった粉が６本の爪にまつわり付き始めたタイミングで、水回しを止めて残った水を捨てます。（これがそば楽での適正加水率です）
2．できるだけたっぷりの沸騰した湯でゆで、素早く水で洗い、冷水（氷）で締めます。

3 十割そばの作り方（まずは１人前で試してみましょう）

★ 最初に、そば楽の本体を除いた部品と水回し器を水かぬるま湯(50℃以下厳守)で洗ってから使ってください。

● 用意するもの

ボウル(直径25cm以上)
水用コップ
はかり
打ち粉用皿

なべ
（深めで満水3ℓ以上）
湯切りざる
盛り付けざる

計　量

・そば粉……100g（1人前100g×人数分）
・水…………　65g（1人前65ｇ×人数分）
　　★ 加水率は多めの65％位に仮り設定します。
・打ち粉……そば粉を少々

★ 加水率とは粉に対して加える水の割合のことです。そば楽を使ってこねたり押し出したりする力の作業が、女性でも楽にできるように生地は柔らかめにします。（一般的な加水率より高くなります）

粉を均一に

ボウルにそば粉を入れます。空の水回し器で粉をまんべんなくかき回し、均一にしてダマをなくします。

★ つなぎ入り二八そばや、冷麺作りには特によく混ぜ合わせます。

水回し・まとめ

① 水を回す

そば粉の上に水回し器を置き、フタの穴から計量した水を入れ、直ちに回し始めます。
★ 回転中に水がこぼれ出ないように、一度に入れる水の量は約 150g 以下としてください。これ以上必要な場合には分割して入れて行います。

② 止めるタイミング

作業が進むと、粉は顆粒状から徐々にそぼろ状へと変化していきます。さらに粘度が増して**6本の爪にまつわり付き始めたタイミングで、作業を止めて残った水を捨てます。**（これがこの粉に対する適正な加水率となります）

③ まとめる

さらに空の水回し器でかき混ぜながらまとめ、６本の爪に付いた生地を指でぬぐいます。ベタ付く場合は打ち粉をし、硬い場合は水を加えながら全体をまとめます。
★ そば生地の仕上がりは耳たぶより柔らかく、少しベタ付き気味の柔らかさが目安です。

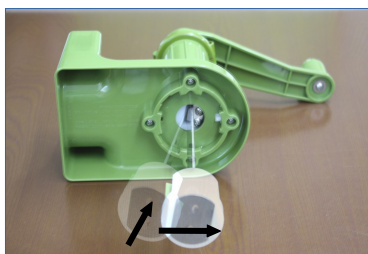
④ 整える（写真は２人前）

次のこね作業に向けて、そば生地を１人前ずつに分けシリンダーに入れやすい円柱状に形を整えます。
★ こねる工程まで時間がある場合は、ラップをするかタッパーなどに入れて生地の乾燥を防ぎます。

こね棒の取り付け

① こね棒をセット

こね棒に押出しローターと切替レバーを順に差し込み回してセットする。

② 本体に取り付け

本体のハンドルを右回転しいっぱいに下げます。こね棒セットをネジ先端部の穴に**斜めから差し込んで垂直に立てる**とマグネットの力で固定されます。次にハンドルを左回転し、こね棒セットを上いっぱいまで上げておきます。

こねる

① そば生地をシリンダーに入れる

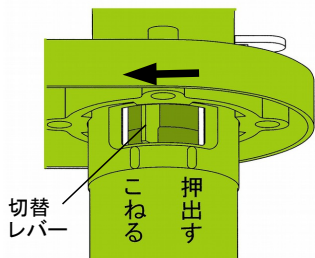
円板

シリンダーの先端出口に円板をキャップで固定し、次に１人前のそば生地を上から入れます。

② シリンダーを本体に固定

そば生地の入ったシリンダーを、本体の三角溝のマークに合わせて差し込み、右に回転したらロックを押し下げて固定します。

---

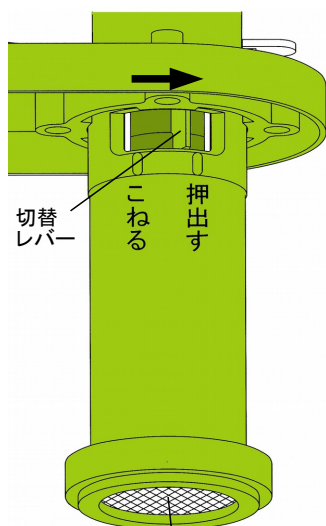
③ 切替レバーをこねるに移動

ハンドルを回し、シリンダー窓部と白色の押出しローターの欠け窓とを合わせたら、切替レバーを**こねる** に移動させます。

④ こねる

ハンドルを回しネジを上下に往復させると、シリンダー内のこね棒も回転しながら上下に移動するので、そば生地はコシのある切れない生地へと変わります。

★ こねる往復の回数はそばの食感やコシの強さにも影響しますので好みで決めますが、**通常２～３往復**をお勧めします。

押出す・ゆでる

① 切替レバーを押出すに移動

穴あきダイス

こねが終了したら**ハンドルを上までいっぱいに回しながら、**シリンダー窓部と白い押出しローターの欠け窓とをしっかり合わせます。生地が固いと力が要りますが合う位置まで回します。切替レバーを**こねる**から**押出す**側に移動させます。シリンダー先端のキャップを外し**円板を横にスライドさせて取り外し、**替わりに穴あきダイスを取り付けます。

円板をスライド

② 押し出す

深めの鍋にたっぷりの湯（2ℓ以上）を入れ高火力で沸騰させます。麺の出口を沸騰した湯面スレスレの位置に垂直に立て、**ハンドルをゆっくりと一定の速さで回して麺を押し出します。**

★ 湯量が少なく火力が弱いと、麺が入った時に一気に湯温が下がり麺と麺がくっついてしまいます。

★ 湯面が浅すぎても麺が自由にならずくっついてしまいます。

★ なべの上は熱いので注意して下さい。

③ 麺を切り離し、ゆでる

麺を出しきったら出口部を湯面に少し沈め、2～3秒したら左右に10㎝ぐらい素早く数回振り、**湯の抵抗で麺を切り離します。** 50～60秒ゆでたら水で洗いぬめりを取り、氷水で締めて盛り付けます。

（④二人前目をこねるから作る場合）

ハンドルを上まで上げ、ロックを解除し、シリダーをはずします。シリンダー先端のキャップを回し穴あきダイスをはずします。
次に **こねる** の項目の説明に戻り、同じ作業を繰り返し二人前目を完成させます。
★はずしたダイスは穴に詰まったそばが固くならぬようぬれふきんに挟んでおくと良いでしょう。
★ゆで湯は３人分が終えたら新しく交換します。

洗　浄

洗う部品

・通常、本体は汚れたらふきん等で拭き取るだけにし、水洗いは不要です。
・本体以外の麺が触れた部分は分解し、**50℃以下のぬるま湯**又は湯で湯の残りに2～3時間浸してから洗うとよく洗えます。

4 つなぎを使った二八そばの作り方（温かいそばにお勧めです）

次の内容が前記の十割そばの作り方と変わります。他は全て同じです。
①そば粉8割、小麦粉2割を空の水回し器でよく混ぜあわせます。（１人前だとそば粉約80ｇ小麦粉20ｇ）
②こねる回数は3～4に増やします、ゆで時間は少し長めにするが、暖かいそばの場合は逆に短めにします。
★ 小麦粉の割合を増やせば三七、四六そばも作れます。（小麦粉が増えたらゆでる時間も長めにします）

5 そば粉を使った冷麺の作り方（暑い時期にお勧めです）

次の内容が前記の十割そばの作り方と変わります。他は全て同じです。
①そば粉5割、片栗粉5割を空の水回し器でよく混ぜ合わせます。（１人前だと約50ｇと50ｇ）
②水回し器には**水に変えて 熱湯 を入れて**かき回します。（１人前だと熱湯約65ｇ暫定）
③こねる作業での往復の回数は少し多く3～5往復します。
④ゆでる時間は少し長めで60～70秒。
★ スープは市販の冷麺スープがお勧めですが、単純なスープの作り方としてはポン酢を水で薄めてキムチを加えるだけでも美味しくいただけます。
★ 小麦粉と片栗粉を使った白い冷麺は、当機では太めとなってしまうのでお勧めしません。

6 こんな時はどうするの？

・ゆでた後そばが切れてしまう	・粉を挽いた時期が古かったり、保管が悪いと切れ易くなります。
・こねるときハンドルが重すぎて動かない	・ハンドルを上まであげて切替レバーの位置が **こねる** の位置になっているか確認します。 ・生地が硬い場合は水を加えてまとめなおします。
・**こねる**から**押出す**側に切り替レバーが動かない。	・シリンダー窓部と白色の押し出しローターの欠け窓とがしっかり合うまで、ハンドルをゆっくり少し強めに回して合わせます。 （生地が硬い場合に合せづらくなるので生地は柔らかめにします）
・押し出すときハンドルが重すぎて動かない	・シリンダー先端出口部が穴あきダイスになっているか確認します。 ・生地が硬い場合は水を加えてまとめなおします。
・押し出した麺が半分ぐらいしか出てこない	・切り替レバーが **こねる** の位置のままで、押し出す作業をおこなうとこの様になってしまいます。
・ゆでたら麺がくっついて固まってしまう	・麺が入ると湯温が急に下がりくっつきやすくなるので、**深めの鍋、たっぷりの沸騰した湯（2ℓ以上）、高火力、**がポイントです。 ・押し出すスピードをゆっくり一定に行います。

材　質　ＡＢＳ，ポリアセタール、ステンレス
サイズ　本体：回転半径155×高さ295／404mm
　　　　水回し器：101×116×高さ132mm
重　さ　605ｇ　　　　　—日本製—

製造元　株式会社ソニック
長野県小諸市大字市797－19
TEL0267-22-3505　FAX0267-25-1460
URL http://l-sonic.com/